

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**  
**ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У**  
**ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ**  
**ЗАКЛАДАХ**

**Київ**

**2014р.**

### **Автори-Упорядники:**

**В. О. Павленко** — заступник Голови Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук.

**Л. Ф. Духовний** — викладач-методист, викладач вищої категорії ВПУ № 37 м. Горлівка, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кавалер ордена «За заслуги» III ступеня, відмінник освіти України, відмінник фізичної культури і спорту СРСР, голова Донецького обласного методичного об'єднання з фізичного виховання ПТНЗ.

**С. О. Єфремова** — викладач-методист, викладач вищої категорії ТК ТНТУ ім. І. Пулюя, відмінник освіти України, голова Тернопільського обласного методичного об'єднання з фізичного виховання ПТНЗ.

**О. Х. Неткал** — викладач-методист, викладач вищої категорії, керівник фізичного виховання ДНЗ «Запорізький БЦПО», голова обласного методичного об'єднання з фізичного виховання ПТНЗ.

**В. С. Хрін** — викладач - методист, викладач вищої категорії ВПУ № 7 м. Калуш, голова Івано-Франківського обласного методичного об'єднання з фізичного виховання ПТНЗ.

**С. В. Атрощенко** — головний спеціаліст відділу фізичного виховання Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

**Н. П. Лук'янченко** — головний спеціаліст Харківського обласного відділення (філії) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.

**І. В. Пігарєва** — керівник фізичного виховання ДНЗ «Харківське вище професійне механіко-технологічне училище».

## **ЗМІСТ**

<b>ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА</b>	<b>4 стр.</b>
<b>ІНВАРІАНТНА СКЛАДОВА</b>	<b>12 стр.</b>
<b>ВАРІАТИВНА СКЛАДОВА</b>	<b>20 стр.</b>
<b>МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b>	<b>51 стр.</b>

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма «Фізична культура для спеціальних медичних груп у професійно-технічних навчальних закладах» базується на програмі з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів, яка рекомендована Міністерством освіти і науки України (лист № 1/12-6294 від 05.08.2013 року).

Вивчення предмету «Фізична культура для спеціальних медичних груп у професійно-технічних навчальних закладах» є обов'язковим для всіх учнів, які мають відхилення у стані здоров'я тимчасового або постійного характеру та вимагають індивідуального навчального матеріалу і обмежених фізичних навантажень.

Чергування занять фізичними вправами з розумовою працею забезпечує швидке відновлення працездатності, це важливо для учнів спеціальної медичної групи, у яких спостерігається підвищена стомлюваність організму ослабленого різними захворюваннями.

**Мета** фізичного виховання учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи:

- оздоровлення;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості;
- формування фізичної культури особистості;
- уміння використовувати різноманітні засоби фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я;
- психофізична підготовка та самопідготовка до майбутньої професійної діяльності.

**Додаткова мета:**

- формування компенсаторних процесів;
  - корекція наявних відхилень у стані здоров'я.
- Досягнення поставленої мети забезпечується вирішенням наступних завдань:
- використання засобів фізичної культури для зміцнення та відновлення здоров'я;
  - підвищення та підтримка розумової і фізичної працездатності, психоемоційної стійкості;
  - поступова адаптація організму до впливу фізичних навантажень;
  - розвиток фізичних якостей і освоєння життєво важливих рухових умінь і навичок;
  - знищення залишкових явищ після перенесених захворювань за допомогою корегуючої гімнастики;
  - навчання самоконтролю за фізичним навантаженням, окремими показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
  - формування вольових якостей особистості та інтересу до регулярних занять фізичною культурою;
  - формування в учнів культури здоров'я;

формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, здорового способу життя і потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;

забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості до майбутньої професії;

навчання правилам самостійного підбору, складання та виконання комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики;

дотримання правил особистої гігієни, раціонального режиму праці та відпочинку, повноцінного і раціонального харчування.

Навчальний матеріал програми відповідає віковим особливостям учнів та складений для кожної групи з поступовим переходом від простого до складного. Значна частина розділів програми повторюється з поступовим ускладненням навчального матеріалу.

Матеріал навчальної програми дозволяє значну частину уроків проводити на свіжому повітрі, це підвищує адаптацію організму у разі чого оздоровчий ефект занять підвищується.

Основною формою організації навчального процесу з фізичної культури для учнів спеціальних медичних груп є уроки, в процесі яких вирішуються завдання реабілітаційного характеру, а також підвищення рівня фізичної та розумової працездатності. Також необхідно пам'ятати про формування бачення та вимоги майбутньої професії, вміння оцінити свої здібності, проявити зацікавленість до активної діяльності. Програма складається з теоретичного, практичного матеріалу, обов'язкового для всіх років навчання, професійно-прикладної фізичної підготовки та спеціальних засобів для усунення відхилень у стані здоров'я і фізичному розвитку.

На заняттях особливу увагу приділяють лікарському контролю, самоконтролю та методиці фізичного виховання з урахуванням відхилень у стані здоров'я учнів.

Загальна та професійно-прикладна фізична підготовка проводяться з урахуванням функціональних можливостей учнів (оволодіння основними прикладними, загальнорозвиваючими вправами, підвищення працездатності організму).

Велике значення в навчальних заняттях спеціальних медичних груп має реалізація принципів систематичності, доступності та індивідуальності, дозування навантаження та поступове його підвищення.

За результатами поглибленого медичного огляду, на основі оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку, лікарем, на початку кожного навчального року складаються списки медичних груп, які узгоджуються з лікарями відповідних профільних спрямувань (ревматологом, ортопедом, хірургом, окулістом, лікарем лікувальної фізичної культури). У відповідності до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 31 грудня 1992 року № 211 «Про покращення лікарняно – фізкультурної служби», подальші поглиблені обстеження учнів спеціальної медичної групи проводяться один раз у чотири

місяця та в кінці навчального року, що дає змогу при стійкому покращенні стану здоров'я переводити учнів до підготовчої та основної групи.

Навчальна програма сприяє зміцненню здоров'я, різнобічному психофізичному та духовному розвитку учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (СМГ). Оздоровчий напрямок програми забезпечує навчальний матеріал, необхідний учням для здобуття оздоровчого ефекту, виховання дбайливого та відповідального ставлення до власного здоров'я, формування гігієнічних навичок та здорового, фізично-активного способу життя. Успішне засвоєння учнями даної програми і досягнення оздоровчого ефекту вирішується за рахунок диференційного підходу до формування навчальних груп, підбору та планування навчального матеріалу і особистісного підходу до процесу фізичного виховання.

З метою диференційованого підходу до організації уроків фізичної культури, та керуючись Положенням про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (спільний наказ МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674 зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 17 серпня 2009 № 772/16788), всіх учнів розподіляють на три медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну.

До спеціальної медичної групи відносять учнів, які мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень, які після лікувально-оздоровчих заходів можуть бути переведені в підготовчу групу.

Перш ніж починати заняття в спеціальних групах, викладач зобов'язаний ознайомитися з діагнозами захворювань учнів. Тому медичний працівник навчального закладу має вказати основний діагноз кожного учня, стадію хвороби, захворювання, що її супроводжують, особливості фізичного розвитку.

Для диференціації фізичного навантаження групи потрібно комплектувати за ступенями та характером захворювання не залежно від віку.

При комплектуванні спеціальних медичних груп медичний працівник навчального закладу та викладач фізичного виховання, окрім діагнозу захворювання та даних про функціональний стан учнів, повинні знати рівень їх фізичної підготовки, який визначається за допомогою рухових тестів (використовуються вправи, які з урахуванням захворюваності не протипоказані для виконання учнями з різними нозологіями).

Спеціальна медична група налічує від 10 до 15 учнів. З учнями спеціальної медичної групи уроки фізичної культури проводяться в позаурочний час тричі на тиждень по 45хв. за окремою програмою. Навчальні заняття СМГ слід планувати при складанні основного навчального розкладу. Оптимальним є проведення занять СМГ через день. Не рекомендовано об'єднувати їх і проводити в один день або два дні поспіль.

За несприятливих кліматичних умов (при температурі, нижчій від -10°C) тривалість уроку скорочується до 30 хвилин. Крім того, учні обов'язково відвідують уроки з фізичної культури, беруть участь у

підготовчій і заключній частинах уроку, а під час проведення основної частини виконують вправи, які вивчали на заняттях у спеціальній медичній групі. Під час проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів до обов'язків учнів СМГ входить допомога викладачу в підготовці та проведенні зазначених заходів.

По можливості учнів необхідно об'єднувати в підгрупи з урахуванням статі, відповідно до захворювань за нозологіями та клініко-функційними характеристиками. Диференційному формуванню СМГ передують вивчення індивідуальних показань і протипоказань, обумовлених характером і ступенем відхилення від норми у здоров'ї учнів. При неможливості повного диференціювання складу СМГ навчальний процес планується та здійснюється індивідуально.

Програма дозволяє послідовно вирішувати завдання фізичного виховання учнів СМГ протягом усіх років навчання в професійно-технічному навчальному закладі, формуючи у них цілісне уявлення про фізичну культуру, її можливості у поліпшенні стану здоров'я та підвищенні працездатності.

Дана програма розроблена для базового рівня вивчення предмета «Фізична культура» учнями, які за станом здоров'я віднесені до СМГ. Програма складається з трьох частин: «Пояснювальна записка», «Інваріантна складова», «Варіативна складова», «Методичні рекомендації».

На кожному році навчання програма містить теоретичний та практичний розділи, до яких належить навчальний матеріал, розподілений за модулями. Теми теоретичного і практичного розділів містять інваріантний та варіативний компоненти.

*Інваріантний та варіативний компоненти теоретичного розділу* навчальної програми предмету «Фізична культура» для спеціальних медичних груп у професійно-технічних навчальних закладах має прикладне, загальноорозвиваюче та профілактичне значення. Теми теоретичного розділу вивчаються в повному обсязі всіма учнями, які за станом здоров'я віднесені до СМГ.

До теоретичного розділу входять знання, які необхідні учню для:  
мотивації використання засобів фізичної культури з метою самооздоровлення та рекреації;

виховання ціннісного ставлення до свого здоров'я;

формування моральних основ здорового, фізично активного способу життя;

вироблення активного ставлення до подолання відхилень у стані здоров'я;

виховання потреби у здоровому, фізично активному способі життя;

формування стійкої звички до систематичних занять фізичними вправами і загартовування;

самостійного використання засобів фізичного виховання з метою оздоровлення та рекреації, з урахуванням відхилень, протипоказань і показань нозологічних груп, клініко-функціональних характеристик

захворювань учнів СМГ, рекомендованого рухового режиму, рівня фізичної працездатності, віку і статі;

самоконтролю над самостійними заняттями фізичними вправами з метою оздоровлення та рекреації;

поліпшення суб'єктивного стану учнів, сприяння підвищенню їх впевненості у своїх силах.

*Практичний розділ Інваріантного компоненту є обов'язковим до виконання всіма учнями, які віднесені за станом здоров'я до СМГ та вміщує фізичні вправи і засоби практичної діяльності, що дають освітній та оздоровчий ефекти і не протипоказані учням різних нозологій (стройові вправи, перешикування, ходьба, оздоровчий біг, певні загальнорозвиваючі вправи без предметів, з предметами, що виконуються в аеробному режимі індивідуально і в парах, вправи для постави, дихання, окремі елементи спортивних та рухливих ігор, різні способи пересування на лижах, плавання та ін.).*

*Варіативний компонент практичного розділу є вибіркоким. Оздоровчі засоби варіативного компонента підбирає викладач фізичної культури і включає в планування навчального процесу. Підставою для вибору є обмеження і протипоказання нозологічних груп, індивідуальні клініко-функціональні характеристики захворювань учнів СМГ, рекомендований для них індивідуальний руховий режим, рівень їх фізичної працездатності, вік і стать.*

При необхідності навчальний матеріал може доповнюватись викладачем фізичної культури методичними рекомендаціями та комплексами фізичних вправ рекомендованими при конкретних відхиленнях у стані здоров'я.

### **Структура і зміст навчальної програми.**

Навчальний матеріал програми розподілений по розділах: основи теоретико-методичних знань, легка атлетика, спортивні та рухливі ігри, гімнастика (оздоровча і корегуюча), лижна підготовка, плавання, туризм та ППФП.

*Розділ «основи теоретико-методичних знань» містить перелік теоретичних тем для вивчення у відповідності з основними напрямками розвитку пізнавальної діяльності учнів.*

*Розділ «Легка атлетика» містить дозовану ходьбу і біг, вправи з метання правою і лівою рукою в ціль. Ходьба і дозований біг є найбільш оптимальними засобами для розвитку і вдосконалення серцево-судинної і дихальної систем, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку витривалості. Вправи в метанні розвивають швидкісно-силові якості верхніх кінцівок, координацію рухів, спритність, позитивно впливають на органи зору. Обмежуються вправи на розвиток швидкісних якостей, загальної та спеціальної витривалості за рахунок зменшення дистанції та швидкості в ходьбі і бігу. Виключені стрибки з розбігу в довжину і у висоту оскільки мають протипоказання при порушеннях постави, захворюваннях серцево-судинної системи та органів зору.*



*Розділ «Гімнастика»* містить стройові, загальнорозвиваючі вправи; елементи акробатики і танцювальні рухи; вправи з лазіння і перелазіння. Завдяки можливості досить точного регулювання навантаження, на організм, гімнастичні вправи мають корегуюче і лікувальне значення. Обмежені вправи в рівновазі, висах та упорах. Виключені: опорні стрибки, стійки на голові і руках, перекиди вперед і назад, так як вони протипоказані при дефектах постави, захворюваннях серцево-судинної системи та органів зору.

*Розділ «Оздоровча і корегуюча гімнастика»*, орієнтований на зміцнення здоров'я учнів. Даний розділ включає:

*вправи для формування правильної постави:* загальні, які надають загально - зміцнювальний вплив, і спеціальні, спрямовані на вироблення м'язово-суглобового відчуття правильної постави (біля стіни, на гімнастичній стінці, в русі, в положенні лежачи на спині і на животі, з гімнастичною палицею та ін.);

*вправи для підвищення функціональних можливостей органів дихання,* які позитивно впливають на всі функціональні системи організму (з вимовою голосних і приголосних звуків, звукосполучень на видиху; співвідношення вдиху і видиху 1:1, 1:2; грудної, черевної, змішаний тип дихання; правильне дихання; дихання при різних рухах);

*вправи для органів зору,* спрямовані на тренування м'язів ока, зняття втоми очей, загальну фізичну підготовку (спеціальні вправи для очей; загально-розвиваючі вправи з рухами очей; вправи для м'язів шиї, спини, черевного преса, тулуба; вправи з м'ячами);

*вправи для підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи* (всі види ходьби; дозований біг; загально-розвиваючі вправи в положенні лежачи, сидячи і стоячи в спокійному темпі без затримки дихання).

*Розділ «Лижна підготовка»* передбачає вивчення техніки лижних ходів, техніки підйомів та спусків зі схилів, проходження дистанції по слабопересіченій місцевості в спокійному темпі. Заняття лижною підготовкою є одним з кращих засобів оздоровлення, зміцнення і загартовування організму учнів. Пересування на лижах розвиває усю м'язову систему, органи дихання і кровообігу, підсилює обмін речовин в організмі. Заняття лижною підготовкою розвивають силу, спритність, витривалість, окомір.

*Розділи «Рухливі ігри» і «Спортивні ігри»* містять перелік рекомендованих рухливих і спортивних ігор, перелік вправ для оволодіння технікою і тактикою гри у волейбол та баскетбол та інші. Розвивають спритність, швидкість реакції, здатність пристосовуватися до мінливих умов, підвищують емоційний рівень.

*Розділ «Плавання»* містить перелік вправ для вивчення техніки різних способів плавання. Плавання є оптимальним засобом фізичного виховання при різних функціональних відхиленнях і захворюваннях та має важливе прикладне значення.

*Розділ «Туризм»* - набуття необхідних туристичних навичок: подолання природних перешкод; надання першої медичної допомоги при травматизмі; тренувальне збирання рюкзака; читання топографічної мапи; вибір місця розташування табору: встановлення наметного містечка; розпалювання вогнища та приготування їжі; тренувальні походи; туристичні маршрути вихідного дня.

*Розділ «ППФП»* передбачає психофізичну готовність учнів до професійної діяльності та містить перелік вправ для підготовки кваліфікованих спеціалістів (використовуються вправи, які з урахуванням захворюваності не протипоказані для виконання).

Програмний матеріал спрямований на вирішення оздоровчих завдань, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, освоєння учнями теоретичних знань.

Програма передбачає збільшення рухової активності і забезпечує фізичну підготовку, яка необхідна при переведенні учнів у підготовчу та основну медичні групи для подальшого фізичного вдосконалення.

#### **Планування навчального процесу.**

Для розподілу програмного матеріалу на навчальний рік складається річний план-графік, який визначає послідовність проходження матеріалу з розділів навчальної програми по місяцях і тижнях навчального року, з урахуванням сезонно-кліматичних умов.

**ДОКУМЕНТАЦІЯ З ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ В РОБОТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ:**

1. Календарний план на семестр.
2. План- конспект уроку.
3. Журнал (з обов'язковою вказівкою діагнозу захворювання ) обліку відвідувань та оцінювання навчальних досягнень учнів.

Зміст занять має бути пов'язаним з вмістом попереднього і наступного заняття.

Оздоровча, корегуюча гімнастика та рухливі ігри проводяться на кожному уроці протягом усього навчального року. Основи знань надаються під час проведення уроків.

При плануванні навчального матеріалу для безсніжних районів допускається замінювати розділ «Лижна підготовка» на поглиблене освоєння змісту інших розділів.

При наявності умов для занять плаванням, час виділяється в рівних пропорціях із інших розділів.

На заняттях спеціальної групи дотримуються загальноприйнятої структури уроку, проте в його організації і методиці проведення є одна особливість: урок складається не з трьох, а з чотирьох частин.

Вступна частина (3-4хв.) включає підрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС) і дихання, дихальні вправи.

Учнів у спеціальній групі краще шикувати не за зростом, а за функціональними можливостями: на правому фланзі I підгрупа - учні із захворюваннями серцево-судинної і дихальної систем, за нею II - із

захворюваннями внутрішніх органів і зниженим зором, далі III - учні із відставанням у фізичному розвитку. Якщо в групі є учні з різними захворюваннями, їх треба шикувати в такому порядку: I підгрупа - найсильніші, за нею II - середні, і нарешті, III - слабкі і щойно прибулі.

Підготовча частина (10-15хв.) включає загальнорозвиваючі вправи, які проводять спочатку в повільному, а потім в середньому темпі. Кожну вправу виконують 6-7 разів, згодом – повторення збільшуються.

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ особливу увагу потрібно звертати на рівномірність і глибину дихання, не включати до комплексів вправи, що вимагають великих м'язових зусиль із затримкою дихання. Вправи слід виконувати в чергуванні із спеціальними дихальними вправами (в такому поєднанні: 1 (дихальна) x 2 (комплексні) перші два місяці, надалі 1 (дихальна) x 3 (комплексні) і 1 (дихальна) x 4 (комплексні), вправами для формування правильної постави та розслаблення м'язів.

Загальнорозвиваючі вправи добирають так, аби в роботі брали участь усі м'язові групи, але не одночасно, а в певній послідовності - за принципом "розсіяного" навантаження. Фізичне навантаження слід підвищувати поступово, причому спеціальні вправи мають сприяти рівномірності навантаження і багатоступінчастості фізіологічної кривої уроку.

Основна частина (20-25хв.). У цій частині уроку навчають одного з основних видів рухів, до неї включають рухливі ігри та елементи спортивної гри. В першій половині основної частини учні всі разом повторюють комплекс спеціальних вправ, вивчених на попередніх уроках, у другій - у підгрупах виконують завдання, заплановані на даний урок.

Навчальний матеріал в основній частині уроку розподіляють так, щоб фізіологічна крива і відповідної реакції учнів на фізичне навантаження мала найбільший підйом у другій її половині.

Заклучна частина (до 5-7хв.) включає дихальні вправи і вправи на розслаблення, її завдання - зниження фізіологічного навантаження і приведення організму до відносно спокійного стану, підбиття підсумків уроку, пояснення і показ домашнього завдання.

### **Орієнтовна сітка розподілу годин навчального матеріалу**

№ з/п	Розділ програми	години
1.	Теоретичні відомості	16
2.	Інваріантна складова	44
3.	Варіативна складова	42
	Усього:	102

#### ***Примітка:***

- 1. Кількість годин інваріантної та варіативної складових може змінюватися за освоєнням навчального матеріалу учнями.*

2. Плавання, при дотриманні температурного режиму та лікарських рекомендацій, проводиться за рахунок годин іншого навчального матеріалу. Для училищ які мають необхідні умови для занять плаванням, такі заняття є обов'язковими. За відсутності умов години віддаються на інші теми.
3. Сітка розподілу навчальних годин може змінюватися відповідно до умов матеріально-технічного забезпечення, лікарських рекомендацій, при дотриманні сприятливих реабілітаційних умов для учнів.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка обов'язкова на кожному уроці
5. Практичне виконання методик корегування захворювання: вправи профілактичної та оздоровчої спрямованості, дихальні та вправи для зняття психологічних і фізичних навантажень проводяться на кожному уроці.
6. Якщо учень пропустив більше 50% занять з поважної причини, він має право отримати «зараховано» при написанні реферату на певну тему, дати відповіді на групу контрольних запитань, які йому запропонує викладач.

## **ІНВАРІАТИВНА СКЛАДОВА**

### **І рік навчання**

Всі вправи в інваріантній та варіативній складових виконуються з урахуванням індивідуальних показань і протипоказань обумовлених захворюваннями.

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>Теоретико-методичні знання</b>	
Правила безпеки життєдіяльності на уроках.	<b>Учень, учениця:</b> <b>знає</b> правила поведінки на уроках. Правила підготовки місць для безпечних занять, критичної самооцінки своїх сил, страховки, самостраховки, допомоги. Правила безпечної поведінки при, відвідуванні спортивно-масових заходів; <b>контролює</b> індивідуальні обмеження, в процесі самостійних оздоровчих занять фізичними вправами; <b>вивчає</b> види самоконтролю; <b>знає</b> найпростіші правила формування здорового, фізично активного способу життя засобами фізичної культури;
Гігієнічні знання.	
Методика самоконтролю.	
Здоровий спосіб життя.	
Ознайомлення з власним діагнозом та розвитком захворювання.	
Вплив фізичного виховання	

<p>на укріплення здоров'я, профілактику професійних захворювань засобами фізичного виховання, профілактика шкідливих звичок.</p> <p>Засоби контролю і оцінки індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості.</p> <p>Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.</p> <p>Усвідомлене значення фізичного здоров'я для життєдіяльності.</p> <p>Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.</p> <p>Історія розвитку туризму. Види туризму.</p> <p>Оздоровче значення туризму.</p>	<p><b>характеризує</b> власне захворювання та вправи, які впливають на позитивну динаміку перебігу їх захворювання та профілактику; вплив екологічних факторів на здоров'я людини, спадкоємних захворювань у формуванні здорового способу життя, шкідливі звички та їх профілактика, активний відпочинок під час професійної діяльності за обраним напрямком;</p> <p><b>називає</b> фактори здоров'я, етапи розвитку туризму. Перші туристичні організації в Україні. Традиції, сучасний стан і основні напрямки розвитку вітчизняного та зарубіжного туризму. Досягнення видатних мандрівників, краєзнавців, спортсменів. Види туризму, їх особливості;</p> <p><b>володіє</b> комплексами вправ для профілактики та реабілітації власного здоров'я; орієнтується на місцевості за мапою та компасом;</p> <p><b>виконує</b> комплекси оздоровчої та адаптивної фізичної гімнастики, проводить самоконтроль на заняттях фізичної культури, самомасаж та релаксацію, комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики для самостійних занять.</p>
<p><b><i>Загальна фізична підготовка</i></b></p>	
<p>Ходьба; біг в повільному рівномірному темпі, в чергуванні з ходьбою; загальнорозвиваючі вправи: вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із різними предметами (набивними м'ячами з вагою не більше 1 кг.); вправи для формування та корекції постави; <i>вправи для розвитку швидкості та спритності:</i> акробатичні вправи та вправи</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> організуючі вправи, ходьбу, біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи для формування і корекції постави та запобігання плоскостопості, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості;  <b>вміє</b> формувати правильну поставу і стежити за її збереженням на заняттях фізичною культурою, на уроках з інших навчальних предметів, у побуті;  <b>володіє</b> точністю виконання стройових команд і перебудовань на місці і в русі;</p>

на координацію рухів;  
естафети, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;  
*вправи для розвитку витривалості*: ходьба в рівномірному спокійному темпі до 1500-2000м.; біг підтюпцем 300–500м. з повторенням від 1 до 3 разів;  
стрибки зі скакалкою;  
рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;  
*вправи для розвитку сили*: згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави з опорою на коліна; підтягування на поперечині, (поперечина h - 95см.); присідання на двох ногах з опорою; вправи з гантелями (0,5-2кг.-юнаки; 0.25-1кг.-дівчата), вправи на силових тренажерах з мінімальним обтяженням;  
піднімання тулуба в сід з обмеженим дозуванням;  
*вправи для розвитку гнучкості*: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки;  
*вправи для розвитку координації рухів на місці та в русі*: біг приставним, перехресним кроком; спиною вперед; сполучення різноманітних поворотів; біг із зміною напрямку в

технікою звичайної та спортивної ходьби, бігу, метань і лову з урахуванням індивідуальних показань і протипоказань, обумовлених захворюваннями;  
**вміє** застосовувати техніку різних фізичних вправ самостійно з метою оздоровлення та рекреації.

повільному темпі; <i>вправи на увагу.</i>	
<b><i>Професійно-прикладна фізична підготовка</i></b>	
Комплекси вправ розробляються викладачем фізичного виховання з урахуванням діагнозу захворювання кожного учня та напрямку спеціальностей професійного навчання.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> комплекси вправ з урахуванням діагнозу власного захворювання та професійного напрямку навчання; <b>Організує</b> ходьбу, біг, загальнорозвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання і профілактики плоскостопості.

## II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
<p>Вивчення та підбір вправ для профілактики індивідуальних захворювань та покращення особистого здоров'я.</p> <p>Фізична культура в сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.</p> <p>Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.</p> <p>Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.</p> <p>Олімпійська та параолімпійська філософія і здоровий спосіб життя.</p> <p>Індивідуальне та групове туристичне спорядження. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Туристичний</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> фізичну культуру у сім'ї; олімпійську та параолімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; <b>володіє</b> підбором вправ для профілактики власного захворювання та покращення особистого здоров'я; основами розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, координації рухів; технікою укладання і носіння рюкзака; технікою пересування і заходами безпеки; вибирає місце для табору; <b>вміє</b> самостійно розробляти індивідуальний режим дня, визначати руховий режим і контролювати свій фізичний стан; <b>пояснює</b> вплив фізичного навантаження на організм учня; його фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері; <b>складає та виконує (розробляє)</b> комплекси вправ для профілактики власного захворювання та покращення особистого здоров'я; професійно-відновлювальної спрямованості для власного професійного напрямку діяльності.</p>

маршрут та маршрутний лист.	
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p>Ходьба; біг в повільному рівномірному темпі в чергуванні з меншим відрізком ходьби; загально розвиваючі вправи - вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із різними предметами (набивними м'ячами з вагою не більше 1,5кг.); вправи для формування та корекції постави;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості та спритності:</i> акробатичні вправи та вправи на координацію рухів; «дрібнотливий біг» до 20м.; комбіновані вправи, що складаються з ходьби, кидків та ведення м'яча; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> ходьба в рівномірному спокійному темпі до 2000-2500м.; біг підтюпцем 400–600м. з повторенням від 1 до 3 разів; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;</p> <p><i>вправи для розвитку сили:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави з опорою на коліна; підтягування на поперечині, (поперечина h - 95см.); присідання на двох ногах з опорою; вправи з гантелями (1-2,5кг.-юнаки;</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> організуючі вправи, ходьбу, біг, вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та координації рухів;</p> <p><b>володіє</b> технікою загальнорозвиваючих вправ на місці і в русі, без предметів, з предметами, на снарядах і зі снарядами з урахуванням індивідуальних показань і протипоказань, обумовлених захворюваннями, і вміння застосовувати їх самостійно з метою оздоровлення та рекреації;</p> <p><b>вміє</b> за допомогою фізичних вправ розвивати рухово-координаційні здібності, гнучкість, загальну витривалість, інші кондиційні здібності з урахуванням індивідуальних показань і протипоказань, обумовлених характером і тяжкістю захворювань;</p> <p><b>вивчає</b> правила суддівства різних видів спорту, включених до програми та приймає участь в суддівстві змагань.</p>



<p>0,5-1,5кг.-дівчата), вправи на силових тренажерах з мінімальним обтяженням; вправи з набивними м'ячами вагою не більше 2кг.; піднімання тулуба в сід; <i>вправи для розвитку гнучкості</i>: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування самостійно та за допомогою партнера; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки; <i>вправи для розвитку координації рухів на місці та в русі</i>: біг приставним, перехресним кроком; спиною вперед; сполучення різноманітних поворотів; біг із зміною напрямку у повільному темпі; <i>вправи на увагу</i>.</p>	
<b><i>Професійно-прикладна фізична підготовка</i></b>	
<p>Комплекси вправ розробляються викладачем фізичного виховання з урахуванням діагнозу власного захворювання учня та напрямку спеціальностей професійного навчання. Розробляє комплекси вправ виробничої гімнастики для кожної спеціальності окремо: ввідна, фізкультпаузи, фізкультхвилинки.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> комплекси вправ виробничої гімнастики: ввідна, фізкультпаузи, фізкультхвилинки; організуючі вправи, ходьбу, біг, загально розвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави, профілактики та запобігання плоскостопості; комплекси вправ з урахуванням діагнозу особистого захворювання та напрямку спеціальності професійного навчання.</p>

### III рік навчання

<b>Зміст навчального</b>	<b>Державні вимоги до рівня</b>
--------------------------	---------------------------------

матеріалу	загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
<p>Розробка комплексів вправ для профілактики індивідуальних захворювань та покращення особистого здоров'я.</p> <p>Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.</p> <p>Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, водні процедури.</p> <p>Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.</p> <p>Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.</p> <p>Оздоровче-прикладне значення туризму.</p> <p>Топографія та основи орієнтування.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> комплекс вправ для профілактики індивідуальних захворювань та покращення особистого здоров'я;  <b>використовує</b> вправи для зміцнення здоров'я; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;  <b>володіє</b> основами розвитку сили, витривалості, гнучкості, спритності та координації рухів; правилами змагань з пішохідного туризму;  <b>вміє</b> розпізнавати масштаб, рельєф, координати, умовні позначки мапи; визначати крутості схилів за шкалою закладань; орієнтуватися в різних природних умовах: у лісі, гірській місцевості, пустелі тощо; вірно вимірювати і оцінювати рівень свого фізичного розвитку;  <b>пояснює</b> вплив гігієнічних засобів оздоровлення та раціонального харчування на фізичний стан учня;  <b>розробляє</b> комплекс вправ відповідно до індивідуального захворювання.</p>
<b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Ходьба; біг в повільному рівномірному темпі в чергуванні з меншим відрізком ходьби; загально розвиваючі вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із різними</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> організуючі вправи, ходьбу, біг, загально розвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та координації</p>

предметами (набивними м'ячами з вагою не більше 3 кг.); вправи для формування та корекції постави;  
*вправи для розвитку швидкості та спритності:* акробатичні вправи та вправи на координацію рухів; «дрібнотливий біг» до 30м.; комбіновані вправи, що складаються з повільного бігу та швидкої ходьби, кидків та ведення м'яча; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;  
*вправи для розвитку витривалості:* ходьба в рівномірному спокійному темпі до 2500-3500м.; безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;  
*вправи для розвитку сили:* згинання і розгинання рук з упором лежачи на гімнастичну лаву, дівчата - з опорою на колінах; підтягування на поперечині, (поперечина h - 95см.); присідання на двох ногах з опорою; вправи з гантелями, (2-3кг.-юнаки; 1,5кг. - дівчата), вправи на силових тренажерах з мінімальним та середнім обтяженням; передачі набивними м'ячами 3кг. однією, двома руками; піднімання тулуба в сід;  
*вправи для розвитку*

рухів;  
знає індивідуальні обмеження і протипоказання підтримки та розвитку силових, швидкісних, рухово-координаційних здібностей, витривалості або гнучкості, зумовлені захворюваннями.

<p><i>гнучкості</i>: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки, виконання пасивних нахилів, відведень ніг та рук за допомогою партнера;</p> <p><i>вправи для розвитку координації рухів</i>: біг приставним, перехресним кроком; спиною вперед; сполучення різноманітних поворотів; біг із зміною напрямку.</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

***Професійно-прикладна фізична підготовка***

<p>Комплекси вправ розробляються викладачем фізичного виховання з урахуванням діагнозу власного захворювання учнів та напрямку спеціальностей професійного навчання. Розробляє комплекси вправ ППФП методом колового тренування з використанням фізичних вправ різного спрямування.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> комплекси вправ ППФП методом колового тренування з використанням фізичних вправ різного спрямування; організуючі ходьбу, біг, загально розвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; для розвитку фізичних якостей;  <b>знає</b> способи попередження та виправлення помилок при виконанні вивчених вправ фізичної, техніко-тактичної підготовки.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ВАРІАТИВНА СКЛАДОВА**

**«Настільний теніс»  
I рік навчання**

<p align="center"><b>Зміст навчального матеріалу</b></p>	<p align="center"><b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b></p>
<p align="center"><b><i>Теоретичні відомості</i></b></p>	
<p>Правил техніки безпеки під час занять настільним</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризують</b> історію розвитку</p>

тенісом. Історія розвитку настільного тенісу в світі.  Загальна характеристика гри.  Основні правила гри у настільний теніс.	настільного тенісу в світі; <b>називають</b> основні правила гри, об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі; <b>дотримуються</b> правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### *Спеціальна фізична підготовка*

Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибки зі скакалкою; вправи із перенесенням тенісних м'ячиків; вправи для розвитку гнучкості плечового поясу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибки зі скакалкою; вправи із перенесенням тенісних м'ячиків; вправи для розвитку гнучкості плечового поясу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; <b>беруть участь</b> у рухливих іграх та естафетах.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### *Техніко-тактична підготовка*

Ігрова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Набивання м'яча. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовхівовий удар). Подачі («віяло», «човник», «маятник») Прийом подачі.	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіють</b> основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки; <b>виконують</b> набивання м'яча на зовнішній та внутрішній сторонах ракетки; поштовхівовий удар з партнером; подачі («віяло», «човник», «маятник») та прийом подачі.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	

<p>Історія розвитку тенісу настільного в Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс. Техніка безпеки під час занять настільним тенісом. Правила змагань. Суддівство.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>розкривають</b> місце українського та регіонального тенісу настільного на сучасному етапі; <b>володіють</b> знаннями про правила гри та основний інвентар для гри в настільний теніс; <b>дотримуються</b> правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом.</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Пересування різними способами та кроками; стрибки зі скакалкою, вправи із набивними м'ячами вагою до 1кг.; вправи із перенесенням предметів, м'ячиків; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості, координації.  Рухливі ігри та естафети.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> пересування різними способами та кроками; стрибки зі скакалкою, вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, м'ячиків; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості, координації; <b>беруть</b> участь у рухливих іграх та естафетах. Двосторонні ігри.</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p>Класифікація технічних прийомів у тенісі настільному. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва, «свічка». Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Удосконалення подач з нижнім обертом м'яча.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> захисні прийоми техніки гри: підрізки справа та зліва, «свічки», подачі з нижнім обертом м'яча; <b>здійснюють</b> серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.</p>

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Правила техніки безпеки під час занять. Роль та місце українського</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризують</b> роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі;</p>

<p>настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту.</p> <p>Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу.</p>	<p><b>володіють</b> знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу; <b>дотримуються</b> правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом.</p>
<p><b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b></p>	
<p>Пересування, човниковий біг; стрибки зі скакалкою, рівномірний біг та пересування різними способами; вправи з набивними м'ячами вагою до 2кг.; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> вправи із перенесенням предметів, м'ячиків; стрибки через скакалку, рівномірний біг та пересування різними способами, вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p>
<p><b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b></p>	
<p>Класифікація технічних прийомів у тенісі настільному.</p> <p>Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін.</p> <p>Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.</p> <p>Удосконалення подач з верхнім обертом м'яча.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> атакуючі прийоми техніки гри: накати справа та зліва, удари, контрудари, топ-спіни; подачі з верхнім обертом м'яча; серії атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.</p>

**Модуль «Баскетбол»  
I рік навчання**

<p><b>Зміст навчального матеріалу</b></p>	<p><b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b></p>
<p><b><i>Теоретичні відомості</i></b></p>	

Правила техніки безпеки під час вивчення елементів баскетболу. Історія розвитку баскетболу у світі та Україні.  Правила змагань.	<b>Учень, учениця:</b> знає історію розвитку баскетболу у світі та Україні; дотримується правил техніки безпеки під час вивчення елементів баскетболу; характеризує організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику самостійних занять.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність, розвиток координації рухів.	<b>Учень, учениця:</b> виконує вправи з набивними м'ячами: передача м'яча різними способами-двома від грудей, двома знизу, рівномірний біг з переходом на ходьбу; ведення баскетбольного м'яча почергово руками в русі; човниковий біг 3 x 7м. без урахування часу.
<b><i>Техніко – тактична підготовка</i></b>	
Стійки, пересування, зупинки, повороти у русі та на місці; ведення, передачі, різноманітні кидки м'яча; виконання подвійного кроку з кидком в кошик; двостороння гра за спрощеними правилами.	<b>Учень, учениця:</b> виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів; ловлю і передачу м'яча двома руками зверху, з за голови, від грудей; застосовує серії кидків з середньої відстані; подвійний крок з кидком в кошик; підбор м'яча під щитом; штрафний кидок; приймає участь у двосторонній грі за спрощеними правилами.

## II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Правила техніки безпеки під час проведення уроків. Основи техніки та тактики гри в баскетболі. Інструкторська та суддівська практика. Використання техніко-тактичних дій у процесі гри.	<b>Учень, учениця:</b> характеризує організацію нападу і захисту, протидії простіших варіантів позиційного нападу; приводить приклади комплексу підготовчих та спеціальних вправ баскетболіста.



<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність, розвиток координації рухів.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> веденням м'яча; “човниковий” біг 4 x 7м. без урахування часу; вправи з набивними м'ячами з різних вихідних положень: в парах, кидки назад двома через голову, передача в парах через правий та лівий бік.</p>
<b>Техніко – тактична підготовка</b>	
<p>Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднуючи їх із виконанням індивідуальних дій у нападі та захисті.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисті; ведення, ловля і передача м'яча в умовах протидії захисників; відволікаючі дії на місці і в русі;  <b>застосовує</b> ведення м'яча поперемінно правою та лівою руками, кидки м'яча в кошик після ведення і подвійного кроку з близької, середньої відстані з різних напрямів від щита; штрафні кидки однією та двома руками;  <b>демонструє</b> відволікаючі дії на місці і в русі; зональний захист; елементи вивченої тактики в двосторонній грі за спрощеними правилами.</p>

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Техніки безпеки під час проведення уроків.          Досягнення українського баскетболу на міжнародній арені на сучасному етапі.           Методика проведення занять з баскетболу.           Інструкторська та суддівська практика.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> основи техніки безпеки під час проведення уроків;          досягнення українського баскетболу на міжнародній арені на сучасному етапі;          інструкторська та суддівська практика;  <b>приводить приклади</b> комплексу підготовчих та спеціальних вправ баскетболіста;  <b>приймає участь</b> у суддівстві змагань.</p>

<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальні вправи на швидкість, витривалість, спритність, розвиток координації рухів.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> ведення м'яча різними способами; “човниковий” біг 4x10м.без урахування часу; стрибки із скакалкою та вправи з набивними м'ячами вагою не більше 3 кг.
<b>Техніко – тактична підготовка</b>	
Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднуючи їх із виконанням індивідуальних тактичних дій у нападі та захисті.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисті; ведення, ловля і передача м'яча в умовах протидії захисників; кидки м'яча в кошик з різної відстані, відволікаючі дії на місці; <b>застосовує</b> ведення м'яча поперемінно правою та лівою руками, кидки м'яча в кошик після ведення і подвійного кроку з близької, середньої відстані з різних напрямів від щита; штрафні кидки однією та двома руками; <b>демонструє</b> відволікаючі дії на місці; зональний захист; елементи вивченої тактики гри в захисті та нападі з урахуванням правил та вивченого матеріалу.

## Модуль «Волейбол»

### I рік навчання

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>Теоретичні відомості</b>	
Історія волейболу.  Правила техніки безпеки під час вивчення елементів волейболу.  Правила гри у волейбол.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> та аналізує досягнення українських волейболістів; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста; <b>називає</b> та пояснює фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол;

	<b>виконує</b> показує основні технічні прийоми гри; <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Вправи на розвиток швидкості, спритності, витривалості; пересування по майданчику з різних вихідних положень; вправи з набивними м'ячами, кидки тенісного м'яча через сітку.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи з скакалкою; згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу, кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Подача верхня, нижня на точність. Передача знизу та зверху двома руками. Індивідуальна техніка гри.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> верхні та нижні прямі, подачі із попаданням в площину майданчика; передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; передачі двома руками зверху в парах; <b>володіє</b> технікою переміщень (приставним кроком, зупинка, поєднання переміщення і зупинки); прийомом м'яча двома руками знизу, зверху, умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, <b>вміє</b> обирати місця для передачі,, узгоджувати свої дії згідно з характером передачі.

## II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Правила техніки безпеки під час проведення уроків. Інструкторська та суддівська практика. Жести та суддівська термінологія. Фізична та спеціальна підготовленість волейболіста.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> основи техніки та тактики гри у волейбол, спеціальну та фізичну підготовленість волейболіста, техніку прийомів та передач м'яча; <b>приводить</b> приклади комплексів підготовчих та спеціальних вправ волейболіста;

Самоконтроль під час занять фізичними вправами.	<b>пояснює</b> суддівство змагань; <b>обґрунтовує</b> самоконтроль під час занять фізичними вправами.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Вправи на розвиток швидкості, спритності, витривалості; різноманітні вправи з набивними м'ячами.  Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> різноманітні, повороти в русі, вправи для розвитку спритності, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості; <b>застосовує</b> багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну з різної відстані, пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180° в повільному темпі.
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Подача верхня, нижня на точність.  Передача знизу двома руками.  Індивідуальна техніка гри у нападі та захисті.  Передачі м'яча для удару.  Спостереження за суперником.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> верхню пряму подачу, передачу м'яча з глибини майданчика; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність; прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5,6,1 та передачу в зони 4,3,2.; <b>застосовує</b> пересування приставним кроком; <b>здійснює</b> прийом та передачу м'яча в задану зону; <b>уміє</b> спрямовувати м'яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями; вибирати атакуючого партнера для передачі йому м'яча.

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Правила техніки безпеки під час проведення уроків. Місце волейболу в сучасному олімпійському та параолімпійському рухах. Методика проведення самостійних занять з	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> місце волейболу у сучасному олімпійському та параолімпійському рухах; проведення самостійних занять з волейболу; фізичну підготовленість волейболіста; <b>пояснює</b> суддівство змагань. Характерні

волейболу. Інструкторська та суддівська практика. Волейбол як засіб загальної фізичної підготовки та активного відпочинку.	ознаки, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Правила першої допомоги в разі травмування; <b>обґрунтовує</b> поняття про втому та перевтому.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Вправи на розвиток швидкості, спритності, витривалості; різноманітні вправи з набивними м'ячами; пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування без вистрибувань спиною до сітки з поворотом на 180°; багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшені відстані.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> повороти в русі, виконує імітацію нападаючого удару на місці, блокування без вистрибувань, вправи для розвитку спритності, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості; <b>застосовує</b> багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну з різної відстані, пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180° в повільному темпі.
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Удосконалення вивчених прийомів подач та передач м'яча; нападаючий удар з місця, блокування без вистрибувань; тактичні дії в нападі та захисті.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> передачі м'яча з місця та в русі; імітує передачу з подальшим ударом з місця в нападі; <b>застосовує</b> тактичні дії в нападі та захисті; <b>здійснює</b> імітацію блокування без вистрибувань в різних зонах, гра по завданню з використанням вивчених елементів техніки.

## Модуль «Бадмінтон»

### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Історія розвитку українського бадмінтону.  Загальна характеристика гри та правил змагань.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризують</b> історію розвитку українського бадмінтону; <b>називають</b> загальні положення гри, назви ліній, розміри майданчика та правила

Режим дня та особиста гігієна учнів.	змагань; дотримуються особистої гігієни, правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.
Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.	
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибки зі скакалкою; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості плечового поясу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість та спритність.	<b>Учень, учениця:</b> виконують пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибки зі скакалкою; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості плечового поясу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; <b>беруть участь</b> у рухливих іграх та естафетах.
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Ігрова стійка бадмінтоніста. Переміщення по майданчику. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари волана з власного підкидання без підстрибувань. Подача та її різновиди. Удари та їх різновиди.	<b>Учень, учениця:</b> характеризують основні стійки та положення бадмінтоніста; <b>мають</b> уявлення про точку удару; <b>виконують</b> переміщення по майданчику, спеціальні вправи з воланом, жонглювання, окремі удари справа та зліва; серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером через сітку, подачі, удари на сітку, удари з середньої частини майданчика, удари з задньої частини майданчика; <b>вміють</b> корегувати точку удару, своє положення під час гри та підхід до волану.

## II рік навчання

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Правила безпеки життєдіяльності під час занять	<b>Учень, учениця:</b> <b>розкривають</b> місце українського

<p>бадмінтоном. Місце українського бадмінтону на сучасному етапі.</p> <p>Поняття «точка удару», вихідне та ударне положення.</p> <p>Основні правила змагань.</p> <p>Попередження травматизму на уроках.</p>	<p>бадмінтону на сучасному етапі; <b>володіють</b> правилами гри; <b>характеризують</b> поняття «точка удару», вихідне та ударне положення; <b>застосовують</b> підвідні вправи щодо попередження травматизму під час занять; <b>дотримуються</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Пересування різними способами та кроками; стрибки зі скакалкою, вправи із набивними м'ячами (1кг.); вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості. Рухливі ігри та естафети.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> пересування різними способами та кроками; стрибки зі скакалкою; вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості; <b>беруть</b> участь у рухливих іграх та естафетах. Двосторонні ігри.</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p>Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> удари справа та зліва; <b>здійснюють</b> вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції; <b>вміють</b> коригувати підхід до волану та постановку ніг; <b>звертає</b> увагу на вчасну готовність до удару та точку удару. Удари відкритою стороною ракетки: зверху, збоку, високий, закритою стороною ракетки, тощо.</p>

### III рік навчання

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризують</b> досягнення українських бадмінтоністів;</p>

<p>Досягнення українських бадмінтоністів.          Організація самостійних занять з бадмінтону.          Значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоністів.          Контроль та самоконтроль за фізичним навантаженням під час занять.</p>	<p><b>називають</b> видатних бадмінтоністів України, основні змагання з бадмінтону;  <b>обґрунтовують</b> значення спеціальних та підготовчих вправ;  <b>пояснюють</b> методику здійснення самоконтролю за фізичним навантаженням під час занять та дотримуються правил техніки безпеки.</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Пересування, човниковий біг; стрибки зі скакалкою, повільний біг та пересування різними способами, вправи з набивними м'ячами (2кг.); вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконують</b> вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг без урахування часу; стрибки на скакалці, повільний біг та пересування різними способами, вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p>Стійки під час подачі. Подачі відкритою та закритою сторонами ракетки, висока, висока атакуюча, плоска, коротка. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>застосовують</b> стійки під час подачі (правобічні, лівобічні);  <b>виконують</b> зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку; скорочені удари, удари зверху, знизу в умовах гри з партнером.</p>

## ГІМНАСТИКА

### I рік навчання

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Види гімнастики.          Ранкова гігієнічна, гімнастика та її значення для організму учня.          Правила техніки безпеки.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> види гімнастики;  <b>виконує</b> ранкову гігієнічну гімнастику;  <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами.</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	



<p>Стройові вправи і прийоми, загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави. перешикування та повороти в русі.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвиваючі вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, набивні м'ячі вагою-1кг.) та без предметів; вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; вправи з подоланням особистої ваги; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на розвиток координації рухів;  <b>виконує</b> вправи з подоланням особистої ваги; на тренажерах; вправи з гантелями (юнаки-0,5-1кг., дівчата 0,25-1кг.); з набивними м'ячами (1кг), вправи для релаксації м'язів; покращення еластичності м'язів; для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;  <b>виконує</b> багаторазове повторення спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою конкретного гімнастичного елемента; вправи для розтягування м'язів;  <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами.</p>
<b><i>Рівновага</i></b>	
<p><b><i>Дівчата.</i></b>  Ходьба по вузькій частині перевернутої гімнастичної лави руки в сторони; поворот на 180° махом лівої (правої), рівновага на одній, руки в сторони; поворот праворуч (ліворуч) на 90°; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч).</p>	<p><b>Учениця:</b>  <b>виконує</b> вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ;  <b>застосовує</b> страхування під час виконання гімнастичних вправ.</p>
<b><i>Акробатика</i></b>	
<p><b><i>Юнаки, дівчата.</i></b> Комплекси вправ розробляються викладачем фізичного виховання з урахуванням діагнозу власного захворювання учнів.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> елементи вправ та комплекси вправ.</p>

<b>Виси та упори</b>	
<p><b>Юнаки.</b> Вправи на: <i>поперечині</i>: підтягування з допомогою;  <i>паралельних брусах</i>: в упорі на брусах, згинання та розгинання рук з допомогою, сід «ноги нарізно», мах назад у вихідне положення.</p> <p><b>Дівчата.</b> Вправи на низькій поперечині-підтягування.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи у висах та упорах, підтягування у висі; згинання та розгинання рук в упорі на брусах з допомогою; підтягування у висі лежачи на низькій поперечині (висота 95 см), розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.</p>
<b>Елементи художньої гімнастики</b>	
<p><b>Дівчата.</b> Виконання вільних вправ без використання стрибків; танцювальних вправ під музику; вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.).</p>	<p><b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета або з предметами).</p>
<b>Ритмічна гімнастика та аеробіка</b>	
<p><b>Дівчата.</b> Складання і виконання комплексів вправ.</p>	<p><b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 9-12 вправ.</p>
<b>Вправи на тренажерах</b>	
<p><b>Юнаки та дівчата.</b> Вправи для розвитку м'язів рук, ніг, тулуба, м'язів живота з мінімальним обтяженням.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.</p>
<b>Колове тренування</b>	
<p><b>Юнаки та дівчата.</b> Комплекс вправ визначає викладач відповідно до індивідуального захворювання учня.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> комплекси вправ для колового тренування; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.</p>
<b>Атлетична гімнастика</b>	
<p><b>Юнаки.</b> Підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму.</p>	<p><b>Учень:</b> <b>виконує</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави (3×8, 2×15 до 1×20 разів); розгинання рук стоячи в упорі на брусах (інших пристосуваннях) (,</p>

	<p>3×8, 2×15 до 1×20разів); горизонтальне підтягування на низькій поперечині; піднімання тулуба із положення лежачи, ступні закріплені (від 2×10 до 1×20 разів); рухи ногами у положенні лежачи на спині («велосипед») (від 2×25 до 2×35 разів); повороти тулуба праворуч і ліворуч, стоячи в нахилі, руки в сторони (від 2×15 до 2×20 разів); піднімання на пальцях стопи (25-35) разів кожною ногою; присідання на двох з опорою;  <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## II рік навчання

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Оздоровче, прикладне значення гімнастики.</p> <p>Гімнастичні вправи, як ефективний засіб підвищення працездатності.</p> <p>Правила техніки безпеки.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  характеризує оздоровче, прикладне значення гімнастики;  ефективність гімнастичних вправ для підвищення працездатності;  <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами.</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави.</p> <p>Перешикування та повороти в русі; загальнорозвиваючі вправи.</p> <p>Вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>Вправи на розвиток координації та точності рухів.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загальнорозвиваючі вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, набивні м'ячі-2кг.) та без предметів; вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; вправи з подоланням особистої ваги вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів;  <b>виконує</b> піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням до 2кг.; піднімання на пальцях стопи з навантаженням на плечах-3кг.; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки до 3кг.; колові рухи тулуба з навантаженням</p>

Вправи на розвиток уваги.	на плечах до 3кг.; рухи ногами у положенні сидячи в упорі ззаду з або візуальним сигналом; біг в повільному темпі з поворотом на 90°, 180°, 360°; <b>дотримується</b> правил контролю, страховки техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.
<b><i>Лазіння</i></b>	
<b>Юнаки.</b> Лазіння по канату.	<b>Учень:</b> <b>виконує</b> лазіння по канату у два або три прийоми; з допомогою ніг.
<b><i>Рівновага</i></b>	
<b>Дівчата.</b> Комбінація вправ складає викладач відповідно до індивідуального захворювання учня.	<b>Учениця:</b> <b>виконує</b> вправи на рівновагу: зв'язки елементів з матеріалу I курсу, комбінацію вправ; <b>застосовує</b> страхування під час виконання гімнастичних вправ.
<b><i>Акробатика</i></b>	
<b>Юнаки та дівчата.</b> Комбінація вправ складає викладач відповідно до індивідуального захворювання учня.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> комбінацію елементів вправ вивчених на I та II курсах.
<b><i>Виси та упори</i></b>	
<b>Юнаки.</b> Вправи на: <i>поперечині;</i>  <i>паралельних брусах.</i>	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи у висах та упорах з матеріалу I курсу. Підтягування у висі лежачи на низькій поперечині (висота 95 см); <b>застосовує</b> страхування під час виконання гімнастичних вправ.
<b>Дівчата.</b> Вправи на низькій поперечині.	
<b><i>Елементи художньої гімнастики</i></b>	
<b>Дівчата.</b> Комбінація вправ складає викладач відповідно до індивідуального захворювання учня.	<b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета та стрибкових вправ).
<b><i>Ритмічна гімнастика та аеробіка</i></b>	
<b>Дівчата.</b> Складання і виконання комплексів вправ.	<b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ.

<b>Вправи на тренажерах</b>	
<b>Юнаки та дівчата.</b> Вправи для розвитку м'язів рук, ніг, тулуба, м'язів живота з мінімальним обтяженням.	<b>Учень, учениця:</b> виконує вправи на тренажерах для основних м'язових груп; дотримується правил техніки безпеки під час занять.
<b>Колове тренування</b>	
<b>Юнаки та дівчата.</b> Комплекс вправ визначає викладач відповідно до індивідуального захворювання учня та його функціонального стану.	<b>Учень, учениця:</b> виконує комплекси вправ для колового тренування.
<b>Атлетична гімнастика</b>	
<b>Юнаки.</b> Вправи з обтяженням: підготовчий комплекс вправ з мінімальним обтяженням.	<b>Учень:</b> виконує вправи з гантелями (0,5-1.5кг.), малою штангою до 8-10кг. (кожна вправа виконується не більше, ніж у трьох серіях; - підтягування на поперечині широким хватом із страховкою та допомогою; жим стоячи з вагою (8-10кг.) «французький» жим стоячи (3-5кг.); згинання ніг лежачи на животі; піднімання на пальцях стопи, стоячи на підставці (3×12 разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці; розгинання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×10 разів); сидячи на лаві, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук з гантелями або іншим навантаженням до 1кг. (4×15 разів); дотримується правил техніки безпеки під час занять.

### III рік навчання

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>Теоретичні відомості</b>	
Оздоровче і професійно-прикладне значення гімнастики.	<b>Учень, учениця:</b> характеризує оздоровче і професійно-прикладне значення гімнастики; комплекс гімнастичних вправ при

<p>Комплекс гімнастичних вправ при самостійних заняттях.</p> <p>Правила техніки безпеки.</p>	<p>самостійних заняттях;  <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами.</p>
<p><b>Спеціальна фізична підготовка</b></p>	
<p>Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави. Перешикуння та повороти в русі; загальнорозвиваючі вправи.</p> <p>Вправи для розвитку сили.</p> <p>Вправи для розвитку гнучкості.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загальнорозвиваючі вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, набивні м'ячі до 3кг.) та без предметів; вправи для формування та корекції постави; перешикуння та повороти в русі; вправи з подоланням особистої ваги; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів;  <b>виконує</b> жим ваги до 15кг. із різних вихідних положень; тягу силою рук до грудей у нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед з вису; піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; випади у сторону, вперед, назад; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на пальцях стопи з навантаженням на плечах; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; колові рухи тулуба з навантаженням на плечах; рухи ногами у положенні сидячи в упорі ззаду з навантаженням <b>виконує</b> із сиду ноги нарізно нахил уперед (утримати 5 сек.); сидячи на підлозі, ноги разом. нахил уперед (з допомогою); стоячи нахил уперед з діставанням лобом та грудьми ніг; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною і тримаючись за другу рейку знизу; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні поясу, грудей; сидячи ноги нарізно (широко) нахил уперед з допомогою; піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки, спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі; те саме в сторону, назад; присідання біля гімнастичної стінки, стоячи обличчям чи боком до неї, утримуючи пряму ногу на рейці стінки; піднімання прямої ноги</p>

<p>Вправи на розвиток уваги.</p>	<p>вперед, у сторону і назад з допомогою (не доводячи до болю), стоячи біля стінки;  <b>виконує</b> різноманітні дії на місці і в русі, що виконуються за звуковим або візуальним сигналом; біг спиною вперед в повільному темпі зі зміною напрямку; біг з поворотом на 90°, 180°, 360°.  <b>дотримується правил</b> контролю, страховки та техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.</p>
<p><b>Лазіння</b></p>	
<p><b>Юнаки.</b> Лазіння по канату.</p>	<p><b>Учень:</b> <b>виконує</b> лазіння по канату у два або три прийоми; з допомогою ніг.</p>
<p><b>Рівновага</b></p>	
<p><b>Дівчата.</b> комплекс вправ складає викладач, враховуючи індивідуальне захворювання та функціональний стан учнів.</p>	<p><b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комплекси вправ складений викладачем; <b>застосовує</b> страхування під час виконання гімнастичних вправ.</p>
<p><b>Акробатика</b></p>	
<p><b>Юнаки та дівчата.</b> Комплекс вправ складає викладач, враховуючи індивідуальне захворювання та функціональний стан учнів.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> комплекси вправ складений викладачем; <b>застосовує</b> страхування під час виконання гімнастичних вправ.</p>
<p><b>Виси та упори</b></p>	
<p><b>Юнаки</b> Вправи на: <i>поперечині;</i>  <i>паралельних брусах</i></p> <p><b>дівчата</b> - вправи на низькій поперечині.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи у висах та упорах: підтягування у висі з страховкою; утримування кута з зігнутими ногами в упорі на брусах; згинання та розгинання рук в упорі на брусах з страховкою; підтягування у висі лежачи на низькій поперечині (висота 95см.); <b>застосовує</b> страхування під час виконання гімнастичних вправ.</p>
<p><b>Елементи художньої гімнастики</b></p>	
<p><b>Дівчата.</b> Комбінацію вправ складає викладач відповідно до індивідуального захворювання</p>	<p><b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 такти з предметами без стрибків.</p>

учня.	
<b><i>Ритмічна гімнастика та аеробіка</i></b>	
<b><i>Дівчата.</i></b> складання і виконання комплексів вправ.	<b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ.
<b><i>Вправи на тренажерах</i></b>	
<b><i>Юнаки та дівчата.</i></b> Вправи з мінімальним обтяженням.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.
<b><i>Колове тренування</i></b>	
<b><i>Юнаки та дівчата.</i></b> Комплекс вправ визначає викладач відповідно до індивідуального захворювання учня та його функціонального стану.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> комплекси вправ для колового тренування.
<b><i>Атлетична гімнастика</i></b>	
<b><i>Юнаки.</i></b> Вправи з обтяженням: гантелями до 3кг., штангою-до 20кг.	<b>Учень:</b> <b>виконує вправи</b> з гантелями, малою штангою (кожна вправа виконується не більше, ніж у трьох серіях (по 8-10 повторів у кожній) - підтягування на поперечині широким хватом із страховкою; жим лежачи; жим сидячи; згинання рук у ліктях, стоячи зі штангою; «французький» жим стоячи (3-5кг); згинання ніг лежачи на животі (8-12 разів); піднімання на пальцях стопи, стоячи на підставці (3×12 разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3×20 разів); піднімання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×15 разів); сидячи на лаві, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук із навантаженням до 2кг. (4×15 разів); <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.

## ЛЕГКА АТЛЕТИКА

### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня
-----------------------------	--------------------------



<b>загальноосвітньої підготовки учнів</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Класифікація видів легкої атлетики та правила змагань. Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики. Особливості особистої гігієни легкоатлета. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> класифікацію видів легкої атлетики та правила змагань в видах легкої атлетики; оздоровче та прикладне значення легкої атлетики; <b>називає та дотримується</b> особливості особистої гігієни легкоатлета; правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод з урахуванням індивідуальних показань та протипоказань обумовлених характером і тяжкістю захворювань.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами(1кг.).
<b><i>Біг</i></b>	
Розвиток швидкості, витривалості, Біг на короткі дистанції: техніка бігу, низький старт, стартовий розбіг до 15м., біг по дистанції та фінішування, естафетний біг, повторний біг (30-60м.) з вказаною швидкістю. Біг на середні та довгі дистанції: техніка бігу, високий старт, стартовий розбіг, рухи ніг, робота рук, особливості дихання, біг на повороті доріжки. Подолання дистанції 200-300м. з помірною інтенсивністю, кількість повторень індивідуальна; біг в чергуванні з ходьбою.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> техніку низького старту, стартового розбігу (15м.), бігу по дистанції та фінішування, техніку естафетного бігу, повторний біг (50-100м.) з вказаною швидкістю, техніку високого старту; техніку бігу на повороті доріжки. Подолання дистанції 200-300м. з помірною інтенсивністю, біг в чергуванні з ходьбою.
<b>Метання</b>	
Метання м'яча у горизонтальну і вертикальну	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> метання м'яча у горизонтальну і

<p>ціль. Метання з трьох, п'яти кроків. Ознайомлення та вивчення техніки штовхання ядра з місця, підвідні та спеціальні вправи для метань.</p>	<p>вертикальну ціль, з трьох, п'яти кроків; техніку штовхання ядра з місця.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

## II рік навчання

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Формування професійно-важливих рухових навиків для вибраної професії. Здійснення самоконтролю. Правила суддівства з легкої атлетики. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> значення оздоровчого бігу; основи здійснення самоконтролю; <b>називає</b> основні рухові навики по вибраній професії; показники функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод-з урахуванням індивідуальних показань та протипоказань обумовлених характером і тяжкістю захворювань.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами до 2кг.</p>
<b><i>Біг</i></b>	
<p>Біг на короткі дистанції: вдосконалення техніки бігу; естафетний біг (передача та приймання естафетної палички, біг в «коридорі» в повільному темпі; біг з низького старту 15-20м.; повторний біг (60-100м.) з вказаною швидкістю. Біг на середні та довгі дистанції: вдосконалення техніки старту</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> спеціальні вправи легкоатлета; естафетний біг (передача та приймання естафетної палички, біг в «коридорі»); біг з низького старту 15-20м.; вдосконалення техніки виконання низького старту та техніки бігу на повороті; повторний біг на відрізах 150-300м. в змінному темпі; біг в чергуванні з ходьбою до 1500м.; спортивна ходьба на 300-600м.</p>

та бігу на повороті; повторний біг на відрізах 150-300м. в змінному темпі; біг в чергуванні з ходьбою до 1500м. спортивна ходьба на 300-600м.	
<b>Метання</b>	
Удосконалення техніки метання м'яча у горизонтальну і вертикальну ціль. Метання з трьох, п'яти кроків. Штовхання ядра: штовхання ядра (3кг.) з місця, фінальне зусилля стоячи спиною в напрямку поштовху.	<b>Учень, учениця:</b> виконує метання м'яча у горизонтальну і вертикальну ціль, з трьох, п'яти кроків; техніку штовхання ядра(3кг.) з місця.

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. Здійснення самоконтролю. Правила суддівства та суддівської практики з легкої атлетики. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	<b>Учень, учениця:</b> характеризує досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені; називає вправи професійно-відновлювальної спрямованості; дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою; володіє основами правил суддівства з легкої атлетики.
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод з урахуванням індивідуальних показань та протипоказань обумовлених характером і тяжкістю захворювань.	<b>Учень, учениця:</b> виконує спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами до 3кг.
<b>Біг</b>	
Біг на короткі дистанції:	<b>Учень, учениця:</b>

<p>повторення техніки бігу; естафетний біг (передача та приймання естафетної палички; повторний біг з низького старту (2-4 рази по 30-40м.); біг на повороті; старт на повороті.</p> <p>Біг на середні та довгі дистанції: повторення техніки високого старту та техніки бігу на повороті;</p> <p>Біг 2000м. в чергуванні з ходьбою.</p> <p>Перемінний біг на різних відрізках з заданою швидкістю;</p> <p>спортивна ходьба 800-1200м.</p>	<p><b>виконує</b> техніку виконання естафетного бігу (передача та приймання естафетної палички, біг з низького старту 30-40м.; повторення техніки високого старту та техніки бігу на повороті;</p> <p>біг 2000м. в чергуванні з ходьбою;</p> <p>перемінний біг на різних відрізках з заданою швидкістю;</p> <p>спортивна ходьба 800-1200м.</p>
<b>Метання</b>	
<p>Повторення техніки метання м'яча у горизонтальну і вертикальну ціль, з трьох, п'яти кроків.</p> <p>Штовхання ядра: повторення техніки виконання штовхання ядра (3кг.) з місця, фінальне зусилля стоячи спиною в напрямку поштовху.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує</b> метання м'яча у горизонтальну і вертикальну ціль, з трьох, п'яти кроків;</p> <p>техніку штовхання ядра (3кг.) з місця.</p>

## ТУРИЗМ

### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Оздоровче значення туризму.</p> <p>Туризм - активний відпочинок.</p> <p>Техніка безпеки на маршруті та під час приготування їжі.</p> <p>Види туризму.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>характеризує</b> оздоровче значення туризму;</p> <p>туризм, як активний відпочинок; види туризму;</p> <p><b>дотримується</b> техніки безпеки на маршруті та під час приготування їжі.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Вправи на координацію рухів, рівновагу, витривалість, спритність, силу, гнучкість.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує</b> вправи для розвитку координації рухів, рівноваги, витривалості, спритності,</p>

Загартування; організуючі та загально розвиваючі вправи.	сили, гнучкості; організуючі та загальнорозвиваючі вправи.
<b><i>Техніко – тактична підготовка</i></b>	
Орієнтування на місцевості. Техніка подолання природних перешкод.	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> навичками ходьби за азимутом; орієнтуванням на місцевості по мапі та компасу; в'язанням вузлів: «прямий», «вісімка», «ткацький», «схоплюючий»; спуск, підйом, встановлення палатки, укладення рюкзака; тренувальні походи з метою перевірки туристичних навичок; загальна фізична підготовка туриста.

## II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Індивідуальне та групове спорядження; особливості гігієни, одягу та взуття туриста; охорона навколишнього середовища під час туристичного походу; надання першої медичної допомоги; техніка безпеки на маршруті.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> індивідуальне та групове спорядження; особливості гігієни, одягу та взуття туриста; <b>володіє</b> технікою надання першої медичної допомоги; <b>дотримується</b> техніки безпеки на маршруті.
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Організуючі та загальнорозвиваючі вправи; спеціальні вправи для засвоєння та закріплення елементів туристичної техніки.	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання туристичних вправ; <b>виконує</b> гімнастичні вправи; елементи вправ з легкої атлетики, спортивних ігор з урахуванням індивідуальних показань та протипоказань обумовлених характером і тяжкістю захворювань.
<b><i>Техніко – тактична підготовка</i></b>	
Орієнтування на місцевості; техніка подолання природних перешкод.	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> топографією та основами орієнтування на місцевості; в'язанням вузлів: «булинь», «австрійський провідник», «двійний провідник», «шкотовий»; наведення навісної переправи; <b>виконує</b> вибір місця для біваку,

	встановлення наметового містечка; подолання туристичної смуги, навісна переправа, спуск, підйом встановлення палатки, перенесення умовного постраждалого; загальна фізична та спеціальна підготовка туриста.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Туристичні можливості рідного краю.  Охорона навколишнього середовища та туризм.  Пішохідний туризм та його особливості.	<b>Учень, учениця:</b> характеризує туристичні можливості рідного краю; охорону навколишнього середовища; <b>дотримується</b> екологічних та санітарно-гігієнічних правил поведінки у навколишньому середовищі; техніки безпеки при проходженні маршруту та правила протипожежної безпеки.
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Організуючі та загальнорозвиваючі вправи; спеціальні вправи для засвоєння та закріплення елементів туристичної техніки.	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання туристичних вправ; <b>виконує</b> гімнастичні вправи; елементи вправ з легкої атлетики, спортивних ігор з урахуванням індивідуальних показань та протипоказань обумовлених характером і тяжкістю захворювань.
<b>Техніко – тактична підготовка</b>	
Орієнтування на місцевості.  Техніка подолання природних перешкод.	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> питаннями щодо організації, підготовки та проведення туристичного походу; технікою в'язання вузлів: «академічний», «брамшкотовий», «стремя», «Абалаковський»; <b>виконує</b> загальну фізичну та спеціальну підготовку туриста з урахуванням індивідуальних показань та протипоказань обумовлених характером і тяжкістю захворювань; наведення переправи «цирк» (паралельні мотузки) та переправи «маятник»; встановлення та зняття намету, спуск, підйом перенесення умовного

	постраждалого, траверс; походи вихідного дня з метою перевірки туристичних навичок.
--	-------------------------------------------------------------------------------------

## ПЛАВАННЯ

### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Оздоровче значення плавання.</p> <p>Техніка безпеки поведінки на воді.</p> <p>Стилі плавання та прикладне плавання.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> оздоровче значення плавання; стилі плавання та прикладне плавання;  <b>дотримується</b> техніки безпеки поведінки на воді.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
<p><b>На суші:</b>  Розвиток фізичних якостей: спритності, швидкості, сили, витривалості.  Ознайомлення з технікою плавання: «кроль» на грудях, «брас», «кроль» на спині.  <b>У воді:</b> ознайомлення з різними стилями плавання, використовуючи допоміжні засоби.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує на суші:</b> загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами; вправи на місці, в русі та в парах; вправи для формування правильної постави; вправи для розвитку координації рухів, спритності, сили, гнучкості, витривалості; імітаційні вправи для засвоєння техніки навчання різних стилів плавання; вправи дихальної гімнастики.  <b>У воді:</b> підготовчі вправи: занурення; дихальні вправи; вправи для утримання тіла на воді; ковзання під водою та на воді; вправи для роботи ніг, рук з допоміжними засобами та без них;  <b>оволодіває</b> основами вибраного стилю та прикладного плавання;  <b>дотримується</b> правил загартування та техніки поведінки на воді.</p>

### II рік навчання

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Історія розвитку плавання в Україні.</p> <p>Правила поведінки на відкритих водоймищах та басейні.</p> <p>Вивчити основи технік прикладного плавання.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  характеризує поетапний розвиток плавання; основи технік прикладного плавання;  <b>дотримується</b> техніки безпеки на відкритих водоймищах та басейні.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
<p><b>У воді:</b> розвиток фізичних якостей;  техніка стилів плавання та проходження поворотів;  плавання на глибині та старту.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою виконання комплексів спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей; елементами основ техніки прикладного плавання та різними стилями;  технікою відкритого повороту;  вміє контролювати фізичне навантаження;  <b>виконує</b> пропливання відрізків заданим стилем 15-25м. без урахування часу;  старт та відкритий поворот при плаванні різними стилями;  <b>ознайомлення</b> з технікою плавання на боці з транспортуванням «потерпілого» до 25м.</p>

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Правила змагань з плавання.</p> <p>Інструкторська практика.</p> <p>Надання першої медичної допомоги при нещасних випадках на воді.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  характеризує та <b>дотримується</b> правил надання першої медичної допомоги при нещасних випадках на воді, правил техніки безпеки на воді;  <b>володіє</b> знаннями з правил змагань з плавання та інструкторською практикою.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
<p><b>У воді:</b> розвиток фізичних якостей.  Удосконалення техніки плавання обраним стилем; старту та поворотів;  прикладних видів плавання.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою плавання обраним стилем; старту та поворотів; прикладним плаванням;  <b>виконує</b> плавання на відрізках 25-50м без урахування часу; вільне плавання до 5хв.; відкриті повороти, плавання під водою на дальність.</p>



## Лижна та кросова підготовка

### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Класифікація лижних видів спорту.</p> <p>Оздоровче та прикладне значення лижного спорту.</p> <p>Техніка безпеки поведінки на уроках кросової та лижної підготовки.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  характеризує оздоровче та прикладне значення лижного спорту;  класифікації видів лижного спорту;  <b>дотримується</b> техніки безпеки на уроках кросової та лижної підготовки.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
<p>Розвиток фізичних якостей: витривалості, координація рухів.</p> <p>Ознайомити з технікою переміщень на лижах по пересіченій місцевості різними ходами.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>оволодіває</b> основами техніки переміщень різними ходами, підйомів та спусків, поворотів та гальмувань;  <b>виконує лижна підготовка</b> - проходження дистанції до 1 км. (дівчата) 2 км. (юнаки) у повільному темпі.  <i>Кросова підготовка</i> - чергування ходьби та бігу на дистанції 1-1,5 км.</p>

### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Історія розвитку лижного спорту в Україні.</p> <p>Інвентар та екіпіровка для занять лижним спортом.</p> <p>Техніка безпеки при пересуванні на лижах.</p> <p>Суддівська та інструкторська практика.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  характеризує історія розвитку лижного спорту в Україні;  <b>володіє</b> знаннями особистої гігієни правильного використання інвентарю та екіпіровки; правилами змагань;  <b>дотримується</b> техніки безпеки при пересуванні на лижах.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
Розвиток фізичних якостей:	<b>Учень, учениця:</b>

<p>витривалості, координація рухів.  Виховання морально-вольових якостей:  загартування холодним повітрям.  Техніка переміщення перемінними та одночасними ходами.  Техніка підйомів та спусків, гальмування.</p>	<p><b>володіє</b> технікою виконання комплексів спеціальних вправ лижника для розвитку фізичних якостей;  технікою переміщення перемінними та одночасними ходами;  технікою підйомів та спусків, гальмування і поворотів;  <b>виконує</b> проходження дистанції до 2км. (дівчата) 3км. (юнаки); довільне переміщення на лижах до 5км. з урахуванням індивідуальних показань та протипоказань обумовлених характером і тяжкістю захворювань.  <i>Кросова підготовка:</i> біг у повільному темпі чергувати з ходьбою до 12 хв.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Правила проведення змагань, інструкторська практика.  Техніка безпеки при проходженні дистанції.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> правила проведення змагань;  <b>володіє</b> знаннями інструкторської практики;  <b>дотримується</b> техніки безпеки при проходженні дистанції.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
<p>Розвиток фізичних якостей: витривалості, координація рухів.  Виховання морально-вольових якостей:  загартування холодним повітрям.  Техніка переміщення: перемінний двокроковий, одночасний безкроковий, одно кроковий і двокроковий ходи.  Техніка підйомів: ковзким</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою переміщення перемінним двокроковим, одночасним безкроковим, однокроковим і двокроковим ходами;  технікою підйомів: ковзким кроком, ступним кроком, «напівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»;  <b>виконує</b> спуски, в основній, високій та низькій стійці; повороти «переступанням», «плугом»; проходження дистанції різними способами до 3км.;  <i>кросова підготовка:</i> біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою до 15хв.</p>

<p>кроком, ступним кроком, «напівялинкою», «ялинкою», «драбинкою».</p> <p>Спуски: основна, висока, низька стійка.</p> <p>Гальмування: «плугом», «упором», боковим зісковзуванням.</p> <p>Повороти: «переступанням», «плугом».</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Методичні рекомендації

### Оцінювання навчальних досягнень

Оцінювання досягнень учнів здійснюється відповідно до Інструкції з ведення журналу обліку теоретичного навчання учнів професійно-технічних навчальних закладів, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 26 січня 2011р. № 59 «Про затвердження інструкцій з ведення журналів обліку теоретичного та виробничого навчання учнів професійно-технічних навчальних закладів».

Учні, які за станом здоров'я тимчасово віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки, але виконують корегуючі вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Викладач оцінює знання і вміння учнів не за кількісними, а за якісними показниками, та виставляє поточну оцінку за знання і техніку виконання корегуючих вправ, а наприкінці навчального року ставиться: «зараховано». Тобто оцінка виставляється в журнал спецмедгрупи і журнал обліку теоретичного навчання за засвоєння теоретичних знань і вміння виконувати вивчені впродовж семестру вправи і рухи.

Окрім того, для учнів спеціальних медичних груп організуються три додаткових заняття на тиждень, за програмою Фізична культура для спеціальних медичних груп в професійно-технічних навчальних закладах. Для учнів спеціальних медичних груп здійснюється поточне оцінювання навчальних досягнень.

У випадках, коли учні звільнені за станом здоров'я від занять фізичної культури, при виставленні тематичних, семестрових та річних оцінок робиться відповідний запис: «зв.», (звільнений(а)).

#### **До обов'язкових вимог учнів спеціальних груп з практичних розділів інваріантної та варіативної складової віднесені:**

- Розділ «Гімнастика» – вміння виконати стройові вправи, вправи на осанку, основні рухи руками, ногами, тулубом, танцювальні рухи, окремі акробатичні елементи, рівновага, вміння піднімати й переносити невелику вагу (до 3-х кг), окремі вправи на гімнастичних приладах;

- Розділ «Легка атлетика» – вміння продемонструвати техніку бігу на короткі, середні дистанції, способів кидання м'яча або штовхання ядра;

- Розділ «Лижна підготовка» - вміння показати техніку володіння окремими способами пересування на лижах, підйомів і спусків з гір, поворотів на місці і при пересуванні.

- Розділ «Плавання» – знайомство з водою, вміння правильно виконувати рухи руками, ногами, триматися на воді і проплисти за завданням учителя відрізок дистанції вивченим способом, вміння поєднати рухи рук, ніг з диханням при вивченні техніки плавання одним із способів.

- Розділ «Спортивні ігри» - оволодіння технікою і тактикою обраної спортивної гри. Знати правила суддівства різних видів спорту, включених до програми та приймати участь в суддівстві змагань.

- Розділ «Туризм» - подолання природних перешкод; надання першої медичної допомоги при травматизмі; тренувальне збирання рюкзака; читання топографічної мапи; вибір місця розташування табору: встановлення наметного містечка; розпалювання вогнища та приготування їжі; тренувальні походи; туристичні маршрути вихідного дня.

- Розділ «ППФП» - передбачає психофізичну готовність учнів до професійної діяльності та містить перелік вправ для підготовки кваліфікованих спеціалістів (використовуються вправи, які з урахуванням захворюваності не протипоказані для виконання).

Обов'язковим для учнів спеціальних медичних груп також є вміння за завданням викладача підготувати і практично проводити заняття комплексів виробничої та ранкової гігієнічної гімнастики. Учні повинні знати й виконувати обов'язки інструктора або судді по спорту.

Поточні оцінки виставляються за:

1. Теоретичні знання:

- загальної спрямованості відповідно до вимог навчальної програми;

- лікувально-оздоровчої спрямованості.

2. Практичні навички прийомів самоконтролю.

3. Техніку виконання загально-навчального матеріалу (за сприятливих умов для учнів у відповідності до лікарняних показань).

Учням, які віднесені до спеціальної медичної групи, виставляються поточні оцінки за теоретичні знання та техніку виконання корегувальних вправ і вправ для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального року ставиться "зараховано" або "не зараховано" (при відвідуванні менш ніж 50% занять навчальної програми).

**Обмеження та протипоказання до використання фізичних вправ при різних захворюваннях.**

<b>Перелік захворювань</b>	<b>Обмеження і протипоказання</b>	<b>Методичні вказівки до проведення занять</b>
<b><i>Захворювання органів кровообігу</i></b>		
Міокардити хронічні. Міокардіодістрофія Кардіосклероз за відсутності аритмії серця.	Значні фізичні навантаження.	Вправи виконувати без зусиль, слідкувати за станом стомленості. Перевтома неприпустима.
Недостатність митрального клапана.	Значні фізичні навантаження.	Вправи нескладні, виконуються ритмічно в повільному темпі, із залученням різних груп м'язів.
Тромбофлебіт хронічний.	Заняття в групі протипоказані.	Під наглядом лікаря ЛФК.
Гіпертонічна хвороба I стадії без особливих скарг.	Виключити нахили тулуба, різкі рухи і значні фізичні навантаження.	Легкі вправи без статичних зусиль, без підвищення грудного тиску.
<b><i>Захворювання органів дихання</i></b>		
Емфізема легенів, хронічні бронхіти, пневмосклероз, бронхіальна астма.	Значне навантаження, напруження, загальне переохолодження, різка зміна температури.	Вивчати дихальні вправи, глибоке дихання, подовжений видих.
<b><i>Захворювання органів травлення</i></b>		
Хронічні шлунково- кишкові захворювання. Гастрит, виразкова хвороба (в стадії ремісії).	Значне навантаження і напруження, різка зміна температури навколишнього середовища	Рекомендовані вправи загальнорозвивального характеру, здебільшого спрямовані на зміцнення м'язів преса та активізацію кровообігу в черевній порожнині.
<b><i>Порушення обміну речовин</i></b>		
Ожиріння.	Різке виконання вправ зі значним напруженням.	Повільно збільшувати амплітуду виконання вправ. Використовувати вправи з палицями, набивними м'ячами, на гімнастичній стінці. Помірне аеробне

		навантаження.
<b><i>Хвороби нервової системи</i></b>		
Функціональні захворювання нервової системи.	Високоемоційні заняття з елементами змагань, боксу, фехтування; вправи на снарядах, з палицями, булавами.	Прості вправи без складно координаційних рухів, у повільному темпі. Аутогенне тренування.
<b><i>Захворювання органів зору</i></b>		
Зниження гостроти зору.	Різкі вправи, перевантаження. Виключити струси тіла (стрибки, підскоки, зіскоки).	Вправи виконувати у середньому темпі. Під час відпочинку використовувати вправи на зоровому тренажері.
<b><i>Порушення постави</i></b>		
Будь-які порушення.	Вправи з навантаженням на хребет, стрибки.	Загальнозміцнювальні вправи, вправи з палицею, плавання.

### **Обмеження та протипоказання до використання фізичних вправ при різних захворюваннях.**

При деяких захворюваннях протипоказані заняття за несприятливих метеорологічних умов. Так, при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, ревматизмі, циститах (запалення сечового міхура) необхідно уникати різких коливань температури повітря й переохолодження. Разом з тим треба методично правильно загартовувати дітей і підлітків з метою підвищення рівня природного імунітету (несприйнятливості організму до хвороб) і активізації пристосувальних механізмів до мінливих умов навколишнього середовища.

Після перенесення гострих хронічних захворювань (або їх загострення) допускається повне звільнення учнів від занять фізичними вправами, але тільки тимчасового характеру.

Орієнтовні терміни відновлення занять після перенесення деяких гострих захворювань.

<b>Назва захворювання</b>	<b>Термін відновлення занять фізкультурою</b>	<b>Примітка</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Ангіна	2-4 тижні	Для поновлення занять необхідно провести додаткове медичне обстеження. Звернути увагу на стан серцево-судинної

		системи та її реакцію на навантаження. При скаргах на біль у ділянці серця виключити вправи на витривалість й вправи, що викликають затримку дихання. Уникати переохолодження.
Гострі респіраторні захворювання	1-3 тижні	Уникати переохолодження. Тимчасово виключити плавання, лижі, ковзани. Узимку, під час проведення занять на відкритому повітрі, контролювати дихання через ніс.
Гострий отит	3-4 тижні	Уникати переохолодження. Заборонити плавання. Виключити вправи, що можуть посилити вестибулярні розлади (різкі повороти, обертання, перевороти тощо).
Пневмонія	1-2 місяці	Уникати переохолодження. Рекомендувати дихальні вправи, а також плавання, веслування та зимові види спорту (відсутність пилу, позитивний вплив свіжого повітря на дихальну систему).
Плеврит	1-2 місяці	Виключити протягом шести місяців вправи на витривалість і вправи, що пов'язані зі значним м'язовим навантаженням. Рекомендовано плавання, веслування та зимові види спорту.
Грип	2-4 тижні	З метою діагностики можливих відхилень з боку серцево-судинної системи, які не виявлено під час медичного огляду, обов'язково проводити медико-педагогічний контроль під час занять ЛФК.
Гострі інфекційні захворювання (кір, скарлатина, дифтерія, дизентерія)	1-2 місяці	Заняття поновити лише при задовільній реакції серцево-судинної системи на функціональні проби. При порушеннях стану серцево-судинної системи протягом шести місяців виключити вправи на витривалість, силу й вправи, пов'язані зі значним навантаженням.
Гострий нефрит	2-3 місяці	Заборонити вправи на витривалість і водні види спорту. Після відновлення занять фізкультурою необхідно регулярно контролювати склад сечі (1 раз

		на місяць).
Ревмокардит	від 2-3 місяців – до 1 року	Заняття дозволити лише за умови санації вогнищ хронічної інфекції та повній відсутності інтеркурентних захворювань й явищ, що свідчать про активність процесу та недостатність кровообігу. Регулярно контролювати реакцію серцево-судинної системи на фізичні навантаження.
Гепатит інфекційний	6-12 місяців (у залежності від складності перебігу хвороби)	Виключити вправи на витривалість. Регулярно контролювати рівень білірубіну й результати функціональних проб печінки (1 раз 6 місяців)
Апендектомія	1-2 місяці	При ускладненнях після операції терміни поновлення занять визначати індивідуально. На початку реабілітаційного періоду уникати стрибків і вправ для м'язів живота.
Перелом кінцівки	3 місяці (у залежності від консолідації перелому й ступеня обмеження руху кінцівкою)	Протягом трьох місяців виключити вправи, що дають значне навантаження на ушкоджену кінцівку.
Струс мозку (у залежності від ступеня й характеру травми)	2-12 місяців і більше (необхідно дозвіл невропатолога)	Виключити вправи, що пов'язані з різкими рухами (стрибки, гра у футбол, волейбол, баскетбол тощо).
Розтягнення м'язів і зв'язок	1-2 тижні	Поступово збільшувати навантаження й амплітуду рухів в ушкодженій кінцівці.
Розрив м'язів і сухожиль	Не менше півроку після оперативного втручання	Фізіотерапевтичні процедури.



**Рекомендації щодо виконання окремих фізичних вправ учнями спеціальної групи**

<b>Назва захворювання</b>	<b>Протипоказана рухова діяльність</b>	<b>Рекомендована рухова діяльність</b>
Захворювання серцево-судинної та дихальної систем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вправи у парах;</li> <li>– тривалий біг у швидкому темпі;</li> <li>– тривалі вправи у положенні стоячи;</li> <li>– вправи, пов'язані з переносом ваги;</li> <li>– стрибки з великою кількістю повторень.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– біг помірної інтенсивності з переходом на ходьбу (змішане пересування) без урахування часу;</li> <li>– вправи у положенні сидячи та лежачи;</li> <li>– стрибки із зменшенням кількості повторень або їх заміна ходьбою на місці.</li> </ul>
Хронічні захворювання органів черевної порожнини.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– стрибки та підскоки;</li> <li>– тривалі вправи у положенні стоячи;</li> <li>– вправи з переносом ваги;</li> <li>– тривалий біг;</li> <li>– вправи в положенні упору та з різким напруженням черевного пресу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вправи у положенні сидячи та лежачи;</li> <li>– біг помірної інтенсивності з переходом на ходьбу (змішане пересування) без урахування часу.</li> </ul>
Захворювання опорно-рухового апарату в т.ч. дефекти постави.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вправи з переносом ваги;</li> <li>– тривалі вправи у положенні стоячи;</li> <li>– вправи з рівноваги на колоді;</li> <li>– метання;</li> <li>– кидки та передачі м'яча з-за голови;</li> <li>– рухливі ігри великої інтенсивності;</li> <li>– гра у волейбол.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– корегуючі вправи в положенні сидячи та лежачи;</li> <li>– вправи біля гімнастичної стінки.</li> </ul>

**Схема візуального визначення ступеню втоми дітей та підлітків під час фізичного навантаження**

<b>Об'єкти спостереження</b>	<b>Ознаки втоми та її ступінь</b>		
	<b>малий</b>	<b>середній</b>	<b>великий, недопустимий</b>
Колір шкіри обличчя.	Невелике почервоніння.	Значне почервоніння.	Різде почервоніння або синюшність.
Мова.	Чітка.	Утруднена.	Надзвичайно

			утруднена або неможлива.
Міміка.	Звичайна.	Вираз обличчя напружений.	Вираз страждання на обличчі.
Пітливість.	Невелика.	Виразна лише у верхній половині тіла.	Різка у верхній половині тіла та нижче поясу, стікання поту.
Дихання.	Прискорене, рівне.	Сильно прискорене, уривчасте дихання через рот.	Сильно прискорене, поверхневе з окремими глибокими вдихами.
Рухи.	Хода бадьора.	Хитання, нетвердий крок.	Різке хитання, тремтіння кінцівок, вимушена поза з опорою при сидінні.
Самопочуття.	Скарги відсутні.	Скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задуху, шум у вухах.	Скарги на погане самопочуття: запаморочення, біль у правому підребер'ї, головний біль, нудоту, гикавку.
Увага.	Точне виконання команд.	Помилки при виконанні команд, нечітке їх виконання.	Виконання команд нечітке, уповільнене.

## ОРІЄНТОВНІ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

### Легка атлетика:

- ходьба з високим піднесенням стегон;
- ходьба на носках, п'ятках;
- спортивна ходьба;
- спеціальні і підвідні легкоатлетичні вправи за завданням вчителя;
- кидання малого м'яча в ціль;
- стрибки через скакалку на двох та одній нозі з м'яким приземленням;
- повільний біг до 500м.

## Спортивні ігри:

### **Баскетбол**

- зупинка в два кроки;
- ведення м'яча лівою та правою рукою;
- стрибки через скакалку;
- біг у повільному темпі до 500м.;
- приставний крок правим, лівим боком та біг спиною в перед;

### **Волейбол**

- ходьба на носках, п'ятках.
- стрибки на скакалці на двох та одній нозі.
- стрибки з двох кроків з імітацією удару.
- приставний крок лівим, правим боком.
- біг 500м. у перемінному темпі.

### **Гімнастика**

- вправи для черевних м'язів в положенні лежачи на спині, піднімання ніг до гострого і прямого кутів, зміна положень випрямлених ніг, «їзда на велосипеді» розведення і схрещення випрямлених ніг (ноги дещо підняті з підлоги), піднімання тулуба з нахилом уперед (ноги нарізно, разом);
- вправи для м'язів спини – в положенні лежачи на грудях піднімання тулуба і випрямлених ніг (прогинання), руки за головою вгору в сторони;
- вправи з обручем (обертання);
- вправи з скакалкою.

### **Туризм**

- ходьба у перемінному темпі до 1000м.;
- стрибки через скакалку;
- ходьба по колоді (на рівновагу);
- присідання на двох та одній нозі (з опорою);
- біг у перемінному темпі до 500м.